



## PANCAKES À LA PATATE DOUCE

idéal au petit-déjeuner ou en collation !

 15 portions

### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de patate douce, crue
- 4 oeufs [232 g]
- 50 grammes de farine
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [9 g]
- 400 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe de sucre (roux de préférence) [10 g] ou sel et poivre pour la version salée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile végétale [4 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher la patate douce, la couper en dés et la faire cuire 20 min à l'eau
- 2° Dans un blender mixer les dés de patate douce cuite, les œufs, la farine, la poudre à lever et ajouter petit à petit le lait
- 3° Ajouter le sucre (ou le sel/poivre pour la version salée)
- 4° Faire chauffer dans une poêle à crêpe et huiler très légèrement avec un essuie-tout
- 5° Verser une louche de préparation et laisser cuire 1 min par face
- 6° Cuire l'intégralité de la préparation

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [58 g]	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	57 kcal	3 %
PROTÉINES	6 g	3 g	7 %
GLUCIDES	12 g	7 g	3 %
SUCRES	5 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	197 mg	115 mg	5 %